

الصف
الرابع
الابتدائي
٢٠٢٣

مراجعة + بنك أسئلة

التحيز

أ / محمود سعيد



مراجعة المتميز

المهارات المهنية

الفصل الدراسي الثاني

اعداد

أ / محمود سعيد أ / منى عزام

4
الصف
الرابع

نسخة
مجانية

ملحق الإجابات
بالداخل



El.Motamyez.School

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز ال QR Code
أو من خلال صفحة "المتميز - أ / محمود سعيد".
© يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.

الموضوع الأول : وجبة غذائية متوازنة

تحقيق التوازن في طعامك اليومي عندما تتناول وجبة طعام يجب أن تكون هذه الوجبة **متوازنة**

"الوجبات الغذائية المتوازنة" هي الوجبات التي تتضمن مجموعة متنوعة من اصناف الطعام وبكميات معينة ينطبق ذلك علي :

الوجبات الخفيفة

الوجبات التي نتناولها عندما نشعر بالجوع بين الوجبات.

الوجبات الغذائية الثلاثة

الوجبات الأساسية الصحية (الفطار ، الغداء ، العشاء) .

مكونات الوجبة الغذائية الصحية



يجب أن تتضمن كل وجبة من وجباتك الغذائية ما يلي :

- **الخضروات والفاكهة** حيث تعد جزءاً مهماً من نظامك الغذائي .
- **الحبوب الكاملة** هامة جداً لنظامك الغذائي وموجودة في الخبز الأسمر (القمح الكامل) والبرغل والأرز البني ، والحمص .

نصائح غذائية للحفاظ علي صحتك

- تناول كميات من الخضروات والفاكهة .
- تناول كميات **أقل** من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والساكر .
- اختر الحبوب الكاملة قدر المستطاع .
- تناول اللحوم الخالية من الدهون .
- تناول الأطعمة غير المقلية بالزيت .
- لا تضيف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح
- مارس الرياضة البدنية يومياً .
- اشرب الماء النظيف .

لاحظ

- ممارسة الأنشطة البدنية لها أهمية كبيرة للصحة العامة لذلك من الهام جدا ممارسة الأنشطة الرياضية لمدة **ساعة واحدة** يوميا .

- يجب شرب **٨ اكواب** على الأقل من الماء النظيف يوميا لطرد السموم من الجسم .
- التخطيط المسبق لوجباتنا الغذائية يساعدنا علي الحصول علي نمط غذائي صحي يوفر للجسم جميع العناصر الغذائية اللازمة.
- **الهرم غذائي** يحتوي علي أصناف الطعام التي يحتاج جسمك منها بكميات كبيرة في اسفل الهرم والانواع التي يحتاج جسمك الي كميات اقل منها في أعلاه .



الموضوع الثاني : العناصر الغذائية

أنواع العناصر الغذائية

الكربوهيدرات البروتينات الألياف الفيتامينات الأملاح المعدنية الدهون الماء

١ - الكربوهيدرات :

أهميتها

يقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلوكوز، والذي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها .

تشمل :

النشويات : توجد في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز .
السكريات : تتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل .



٢ - البروتينات :

أهميتها :

تحتاج أجسامنا إلى البروتينات لتؤدي وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها .

الأطعمة التي تحتوي علي كميات كبيرة من البروتينات :
اللحوم ، الأسماك ، منتجات الالبان ،
البيض ، المكسرات ، البقوليات



٣ - الألياف :

أهميتها :

- تعتبر الألياف مهمة لعملية الهضم .
- تساعد على ضبط مستويات السكر .

توجد في :
الحبوب الكاملة - البقوليات - الخضروات
- الفواكه



٤ - الفيتامينات : يحتاجها الجسم للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض و من أمثلتها:

فيتامين A

يمكن الحصول عليه من : البيض و السمك
فوائده : يساعد علي تقوية النظر .

فيتامين C

يمكن الحصول عليه من : بعض الخضروات مثل اللفت
والفلفل الالوان والكرنب
فوائده : يساهم في تعزيز مناعة الجسم علي محاربة
الأمراض .

٥ - الأملاح المعدنية : من أمثلتها :

الكالسيوم

يمكن الحصول عليه من : اللبن والخضروات الخضراء
فوائده : نحتاج الكالسيوم للمحافظة علي صحة
العظام والأسنان .

الحديد

يمكن الحصول عليه من : اللحوم الحمراء والأسماك
وبعض أنواع الخضروات .
فوائده : يعتبر عنصراً مهماً للدم .



٦ - الدهون : أهميتها : من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات .

يمكن الحصول علي دهون صحية من :

المكسرات البذور الزيتون الأسماك الأفوكادو الفاصوليا

يمكن الحصول علي كميات قليلة من الدهون الموجودة في : اللحوم و منتجات الألبان .



٧ - الماء :

فوائد الماء : يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات .



- إن كل ما نأكله ونشربه تقريباً يحتوي على الماء .
- الماء عنصر مهم جداً، فهو يشكل حوالي ٦٠ % من وزن أجسامنا .

منتجات الالبان

- تعتبر منتجات الألبان من المصادر الغذائية المهمة جداً ، لأنها تحتوي علي **الكثير من العناصر الغذائية**.
- يصنع من الألبان العديد من المنتجات مثل : الزبدة ، السمن النباتي ، الزبادي ، الأجبان .
- تساهم منتجات الألبان والأطعمة التي تحتوي على منتجات الألبان في توفير العديد من العناصر الغذائية الأساسية **ومنها :** البروتين والكالسيوم وفيتامين D وفيتامين A وفيتامين B١٢ والفوسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم.
- لمن يعاني من مشاكل في **هضم الألبان يمكنه** استبدالها بالأسمك والمكسرات والبقوليات التي تحتوي علي نسبة كبيرة من البروتينات .

الموضوع الثالث : نظام غذائي صحي

قبل ان نتناول الطعام علينا التركيز علي الأطعمة التي تحتوي علي قدر كبير من العناصر الغذائية التي تساعد الجسم علي الاستمرار في النمو وأن نتجنب الطعام الغير صحي .

الطعام الصحي : يحتوي علي كمية كبيرة من المعادن ، **من أمثلته :** الخضروات داكنة اللون والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات ومنتجات الالبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض .



الطعام غير الصحي : يحتوي علي كميات من **الملح والدهون والسكر ، من أمثلته :** الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والصناعية .

النظام الغذائي للأطفال : **يجب** أن يشمل النظام الغذائي للأطفال **علي :** الخضروات - الفواكه - الحبوب الكاملة - البروتينات - العديد من العناصر الغذائية - من الممكن تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون ولكن **بكميات قليلة .**

أمثلة علي أطعمة و وجبات صحية شائعة غنية بالعناصر الغذائية :

المحاشي	الملوخية	الكشري
يتوفر فيها العديد من العناصر الغذائية من خلال الأرز والخضروات مثل : الكوسا - يمكن إضافة القليل من اللحم المفروم لرفع قيمة الوجبة الغذائية .	يمكننا صنع طبق الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء - يتميز هذا الطبق بأنه مغذي ومشبع .	يحتوي علي الأرز والمكرونة وهي من الحبوب الكاملة والبقوليات وهي من البروتينات إضافة الي الطماطم والبصل " الخضروات " .

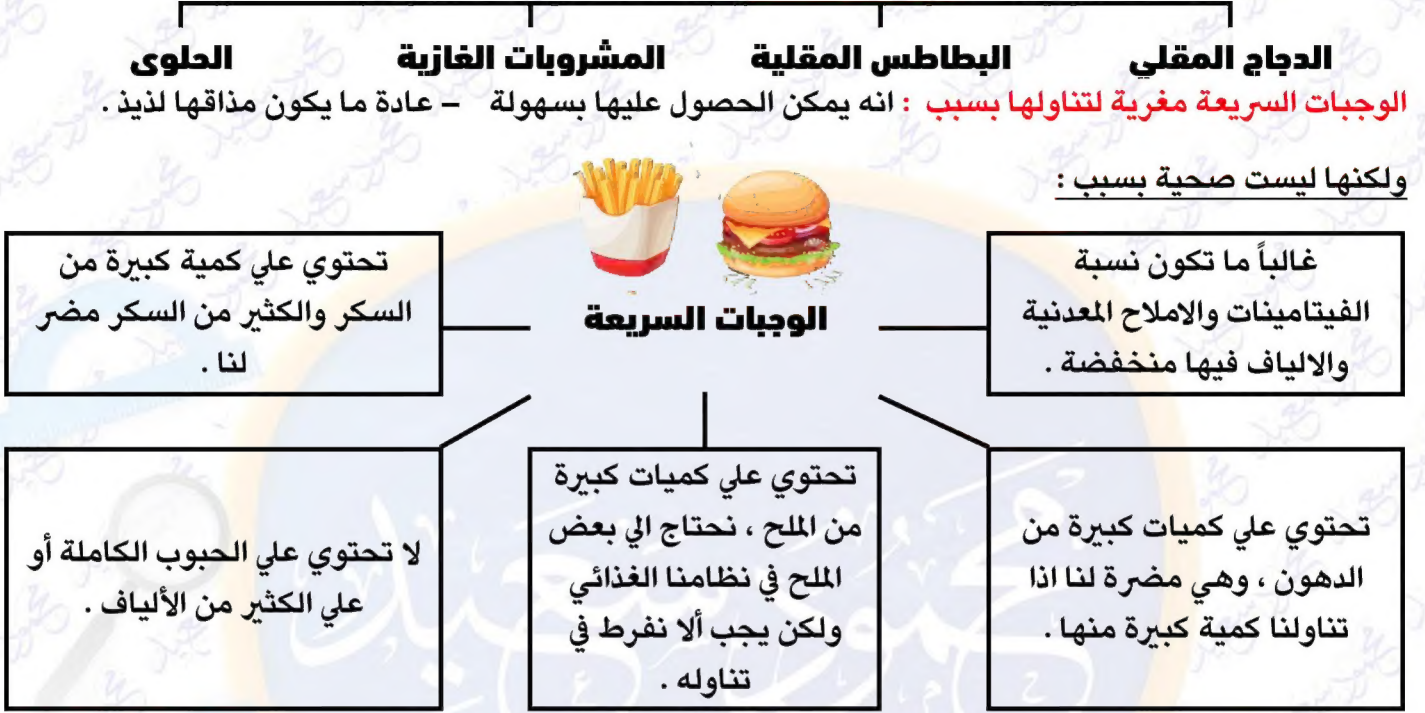
كيف يمكننا أن نجعل أطباقنا صحية أكثر ؟

ج - يمكن ذلك من خلال القيام ببعض التغييرات مثال : اعداد طبق بليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر ، وبهذه الطريقة يكون الطبق لذيذاً وصحياً أكثر .



الموضوع الرابع : الطعام غير الصحي

في بعض الأحيان نشعر بالجوع ونلجأ الي الوجبات السريعة لتناولها بين الوجبات مثل :



تناول الوجبات السريعة تسبب لنا عدم ارتياح لذلك: من الأفضل لك في حالة شعرت بالجوع تناول **الوجبات الخفيفة الصحية** بين الوجبات مثل :

الذرة المشوية
غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن

الترمس
يحتوي علي نسبة عالية من البروتين

كذلك يمكننا أن نجعل الوجبات السريعة صحية أكثر عن طريق :

- تناول البطاطس المشوية بدلاً المقلية .
- شرب الماء وعصير الفاكهة الطبيعي الذي يحتوي علي القليل من السكر بدلاً من المشروبات الغازية .
- تناول أطباق مثل البليلة أو حمص الشام .

المناقشة : هي عملية تبادل للآراء والحجج .

الأمر الواجب مراعاتها أثناء المناقشة :

- التفكير بالحجج التي ستقدمها .
- التفكير في الأدلة والبراهين التي تدعم موقفك خلال المناقشة .
- يمكن أن تكون الأدلة " تجارب شخصية أو حقائق أو آراء " .
- خلال المناقشة حاول إقناع زملائك بأن لديك الحجج الأقوى .
- تذكر أن تحترم زملاءك وحتى وإن كنت لا توافقهم الرأي .

يجب ان تستمتع لآراء الآخرين ولا تقاطع أحداً أو ترفع صوتك أو تتكلم بفضاظة



الموضوع الخامس : المحافظة علي سلامة الطعام

أسباب فساد الأطعمة

- تفسد العديد من الأطعمة ان لم يتم حفظها بطريقة مناسبة .
- في بعض الأحيان تبدو الأطعمة غير المحفوظة غير فاسدة ولكن قد يكون من الخطير تناولها .
- تعيش كائنات مثل **البكتيريا والعفن** علي اسطح المطبخ وفي الهواء وفي الطعام ، وتتغذي هذه الكائنات علي السكريات والعناصر الغذائية الأخرى .
- علل** - أهمية حفظ الأطعمة في مكان بارد مثل الثلاجة ؟ ج - لتجنب تعرضها للفساد ، لأن البكتيريا والعفن ينمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة .

تجنب تناول الطعام " إذا فسد " كما في الحالات الآتية :

- إذا تركت اللحم أو الدجاج أو السمك أو اللبن خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارًا (ولدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة) ، فقد تمرض إذا تناولتها .
- الفواكه والخضروات التي تبقى خارج الثلاجة قد تبدأ بالتخمر بعد فترة من الوقت، وقد تصبح ليّنة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة. كما أنها قد تجذب الذباب والحشرات الأخرى .
- حتى وان كان الطعام داخل الثلاجة، معظم الطعام قد يبدأ بالتعفن إذا ترك لفترة طويلة .**

- لاحظ :** يفسد الطعام ويتعفن اذا ترك في الهواء بسبب وجود البكتيريا والعفن والفطريات وهي كائنات دقيقة تنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة ويزداد بمرور الوقت .

إرشادات للمحافظة علي سلامة الطعام

- استخدم المكونات الطازجة فقط .
- ابق اللحوم ومنتجات الالبان في الثلاجة الي ان يحين وقت استخدامها .
- اغسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها .
- اغسل يديك باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدًا
- امسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده .
- استخدم لوح تقطيع وسكينًا نظيفين ، واغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء علي البكتيريا .
- إذا كان شعرك طويلًا فاربطه الي الخلف او قم بتغطيته .
- ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة ، ولا تتركه علي البوتاجاز او المنضدة .



الموضوع السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

الشراب الصناعي

الشراب الطبيعي

المكونات

مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي

الفائدة الغذائية

غني بالفيتامينات و الأملاح المعدنية



يتكون من الماء والسكر وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية .
يحتوي علي نسبة أعلي من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي .
يتكون من الماء والسكر لذلك يزود الجسم بالطاقة ، إلا ان كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جداً .

لاحظ : يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي الي شراب مركز يخلط مع الماء .

طريقه اعداد الشراب وحفظه :

- يتم تسخين الشراب لدرجة حرارة مرتفعة مما يساعد علي القضاء علي البكتيريا .
- ثم يتم إضافة مادتين حافظتين ؟ لحماية الشراب من العفن والبكتيريا.
- ثم يتم تعبئتها في زجاجات وبذلك يمكن ان تدوم لفترات طويلة بدون ان تفسد .

بعض مشكلات صناعة الشراب الشائعة وطرق حلها :

المشكلة

إذا بدا لون الشراب داكناً جداً

الحل

هذا يعني ان السكر المستخدم غير نظيف ، ويجب عليك استخدام سكر نظيف بعد تصفيته جيداً .

المشكلة

ظهور طبقتان منفصلتان " طبقة صافية " و أخرى " عكرة " .

الحل

تحدث هذه المشكلة بسبب ان السكر لم يخلط بالشكل الصحيح ، لذا يجب عليك إضافة السكر الي السائل عندما يكون ساخناً ليسهل خلطه .

الموضوع السابع : السلامة في المطبخ

كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ يجب علينا الالتزام بقواعد السلامة خلال تواجدنا في المطبخ ومنها :

- ١- استخدام البوتاجاز بشكل أمن يحافظ علي سلامتنا .
- ٢- اشعال عود الكبريت بعيداً عنك عندما تريد إشعال البوتاجاز .
- ٣- توجيه مقابض الأواني بعيداً عن طرف البوتاجاز .
- ٤- حافظ علي سلامتك عند استخدام السكين واحرص علي تقطيع الطعام بعيداً عن يديك .
- ٥- لا تقطع الطعام أبداً فوق حوض المطبخ .



أدوات الطهي

أولاً : أواني الطهي المعدنية

١ - المقلاة المصنوعة من الألومنيوم :



عيوبها وضرارها

تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض لدرجات حرارة عالية ، حيث ينبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام .

مميزاتها

- تتوفر بالعديد من الألوان لأنها تتطلي من الخارج .
- ثمنها زهيد .

٢ - الأواني ذات الطلاء غير اللاصق :



عيوبها وضرارها

قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق .

مميزاتها

- تسخن بسرعة .
- لا يلتصق بها الطعام " أي ان الطعام لا يحترق بسرعة فيها " .
- يسهل تنظيفها .

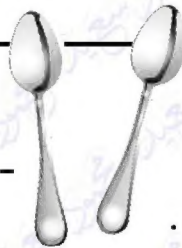
٣ - الأواني المصنوعة من الفولاذ (الاستانلس)



- مقاومة للصدأ .
- خفيف الوزن .
- لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية ، لذلك يمكن استخدامها في اعداد صلصات الطماطم والاطباق التي تحتوي علي ليمون من دون أن تتسرب أي مواد كيميائية فتفسده بإعطائه طعماً معدنياً .

ثانياً : الأدوات البلاستيكية : تجنب استخدام الأدوات البلاستيكية في المطبخ لأنها تذوب اذا تركت في إناء ساخن ، كما أنها مضرّة بالبيئة .

ثالثاً : الملاعق



ملاعق مصنوعة من السيليكون

- يفضل استخدامها لان السيليكون مرن وغير لاصق ، فلا يخدش الأواني .

ملاعق مصنوعة من الفولاذ

- تستخدم لتقديم الطعام .
- مصنوعة من الفولاذ فلا تجمع البكتيريا .
- لا تمتص الروائح .



الموضوع الثامن : اعداد الطعام والشراب الصحي

خطوات إعداد طعام صحي وشهي :

١ - النظافة الصحية :

- **غسل الأيدي** جيّداً ومسح كل الأسطح في المطبخ قبل أن بداية بالطهي .
- اغسل كلا من الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك **بشكل منفصل** .
- مستخدماً المياه النظيفة الجارية ، وضعها في أوعية منفصلة .

٢ - الإعداد :

- تحقق من الوصفة المراد إعدادها لتتأكد من أن كل المكونات التي تحتاج إليها موجودة لديك ، ثم تحقق بدقة من كميات هذه المكونات أيضاً .
- **استخدم أدوات نظيفة** لتقطيع الطعام وإعداده .



٣ - طرق الطهي :

- تجنّب قلي الأطعمة **بالزيت** قدر الإمكان، لأن القلي يجعل الطعام دهنيًا وغير صحي .
- تعد كل من عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن طرقاً رائعة لطهي اللحوم .
- يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيداً. وعند طهي الدجاج، استخدم **ميزان حرارة** خاصاً بالطعام لتتأكد من طهيهِ بدرجة حرارة داخلية تبلغ **حوالي ٧٣ درجة مئوية**، أي الدرجة الآمنة لطهيهِ بشكل جيّد .
- حاول ألا تفرط في طهي الخضروات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها. لذا قم بسلقها أو تقليبها في مقلاة أو شويها لبضع دقائق فقط .

٤ - طريقة التقديم :

- ضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتّب ومنظم .
- أضف الزينة إلى الطبق، مثل : شرائح من الليمون أو الفلفل الحار أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق. وتأكد من أن نكهة هذه الزينة تمنح أيضاً طعاماً لذيذاً لهذا الطبق .



الموضوع التاسع : الإسعافات الأولية و السلامة

استخدام الإسعافات الأولية

الإسعافات الأولية هي الرعاية الفورية والمؤقتة التي يتلقاها الإنسان نتيجة التعرض المفاجئ لحالة صحية طارئة لإنقاذ حياته لحين تقديم الرعاية الطبية المتخصصة له .

محتويات حقيبة الإسعافات الأولية



- **كريم لعلاج اللدغات :** يوضع علي لدغت الحشرات لمعالجتها
- **الرباط الطبي (الضمادة الضاغطة) :** لف الالتواءات وتثبيتها ، مثل حمالة الذراع .
- **كريم مطهر :** لتطهير الحروق والجروح والخدوش .
- **المقص :** لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح .
- **شاش معقم :** لمعالجة الجروح المفتوحة .
- **الضمادات اللاصقة :** لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة .
- **شريط لاصق جراحي :** لتثبيت الرباط علي الجرح .
- **الكمامات الباردة أو الساخنة :** لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات .

لاحظ : يجب تقييم وضع المصاب قبل تقديم المساعدة له ، فليس من الأمن مساعدة الأشخاص المصابين بإصابات خطيرة مثل (الحروق الخطيرة او الحوادث التي تصاحبها إصابات بالغة مثل الكسور) ولكن يجب علينا الاتصال بالرقم ١٢٣ المخصص لخدمة الإسعاف .

الموضوع العاشر : السلامة في المنزل

العديد من المخاطر يمكن ان تحدث في المنزل لا سيما فيما يتعلق بمرافق الخدمات مثل الكهرباء والغاز ، لذلك من الضروري التعرف علي خطوات الحفاظ علي السلامة وما يجب القيام به في تلك الحالات .

١- تسرب الغاز الطبيعي

إذا شممت رائحة الغاز الطبيعي ، فهذا يشير الي تسربه ، أو الي ان مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دوت اشتعاله .

خطوات الحفاظ علي السلامة



- ١ - في حال كان هناك تسرب غاز، غادر المنزل على الفور ولا تضئ أي مصباح كهربائي .
- ٢ - إتصل برقم طوارئ الغاز الطبيعي ١٢٩ فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه .
- ٣ - لا تعد إلى المنزل إلا بعد أن تبلغك خدمة الطوارئ أن الوضع أصبح آمناً ويمكنك العودة .



٢ - انقطاع الكهرباء

يمكن أن يدوم انقطاع التيار الكهربائي ساعات أو حتى أيام، ما قد يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة .

خطوات الحفاظ علي السلامة

- ١- لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها، وتناول الأطعمة الطازجة أولاً .
- ٢- لتجنب حدوث أي ضرر بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة وبشدة، إفصل بشكل آمن الأجهزة الإلكترونية من القابس .

٣-الحرائق في المنزل



غالبًا ما تندلع الحرائق في المنزل أثناء الطهي في المطبخ، لأن الدهون أو الزيوت قد تشتعل .

خطوات الحفاظ علي السلامة

- ١- أطفئ كل مفاتيح البوتاجاز .
- ٢- استخدم غطاء المقلاة لإخماد النار أو قم بسكب بيكربونات الصوديوم عليها، ولا تستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت .
- ٣- تأكد دائماً من توفر طفاية حريق في المطبخ معدة للاستخدام ضد السوائل القابلة للاشتعال .
- ٤- إتصل بخدمة الطوارئ ١٨٠ إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق .

٤ - حريق بسبب الكهرباء



في بعض الحالات تحدث الحرائق الكهربائية بسبب التحميل الزائد علي المقابس الكهربائية فوق طاقتها بتوصيل عدة أجهزة على مقبس واحد .

خطوات الحفاظ علي السلامة

- ١ - فصل التيار الكهربائي قبل إجراء عملية الإطفاء .
- ٢ - لا تستخدم الماء في الإطفاء واستخدم مواد الإطفاء التي ليست لها خاصية التوصيل الكهربائي .
- ٣ - اتصل بخدمة الطوارئ ١٨٠ اذا كنت لا تستطيع السيطرة علي الحريق .

٥ - انفجار مواسير المياه

قد تنفجر بعض مواسير المياه المنزلية بسبب استخدام أنواع رديئة للمواسير التي تتهاك سريعاً وتتسبب في تسريب المياه.

خطوات الحفاظ علي السلامة

- ١ - قم بإغلاق محبس المياه العمومي لإيقاف التسريب .
- ٢ - حاول ان تتخلص من المياه ونشف مكان التسريب جيداً .
- ٣ - تواصل مع فني سباكة متخصص لاستبدال القطع التالفة باخري جديدة .



الموضوع الحادي عشر : السلامة في استخدام الطلاء

اتبع طريقة (خطوة خطوة)

- إذا اردنا طلاء المنزل فإننا نستعين دائماً بمحترفي الدهان " النقاشين " .
- ليضمن " النقاش " افضل النتائج في عمله فإنه يتبع أسلوب " خطوة خطوة " المتمثل في :

- وضع مخطط لفهم كيف يريد للطلاء ان يبدو ، لأن اختيار لون الطلاء يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في شكل الغرفة
- التفكير ايضاً في المعدات التي يحتاج إليها في عمله واحتياطات السلامة الواجب اتخاذها .

خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان

١ - حدد الأدوات و المواد التي تحتاج إليها

أحضر كل الأدوات والمواد التي تحتاج إليها، بما في ذلك السلم ، وطلاء للجدران الداخلية، وفرش طلاء بأحجام مختلفة، وبكرة دهان .

٢ - حافظ علي السلامة في استخدام السلم

- تأكد من أن السلم في حالة جيدة ، وأن كل درجاته ودعاماته مثبتة جيداً .
- ضع ساقي السلم علي سطح مستو لمنع سقوطه .

٣ - إحم نفسك

- أثناء طلاء الجدران الداخلية ، اترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية .
- إحم عينيك وأنفك ويديك خلال الطلاء، وذلك بارتداء قفازات العمل أو قفازات مطاطية وقناع الغبار ونظارات الأمان.

٤ - خطر اندلاع حريق

- قُم بتخزين الطلاء بعيداً عن مصادر الحرارة وفي مكان بارد وجاف بعيداً عن الأطفال والحيوانات الأليفة .
- تأكد من أن أوعية الطلاء مغلقة بإحكام .

لاحظ :

لا تنطبق خطوات السلامة هذه فقط على النقاش المحترف، فيمكن لأي شخص بالغ يريد القيام بمشروع طلاء صغير بنفسه، أن يتبعها ويحول أي غرفة، بسلامة ونجاح، إلى مساحة جديدة وفريدة من نوعها .



المحور الرابع - الموضوع الأول : تصميم الحدائق وأنواع النباتات



حديقة انطونيادس : أقدم حديقة عامة في مدينة الإسكندرية وهي مكان رائع للاستمتاع بهذه المساحات الخضراء الواسعة.

أهمية الحدائق

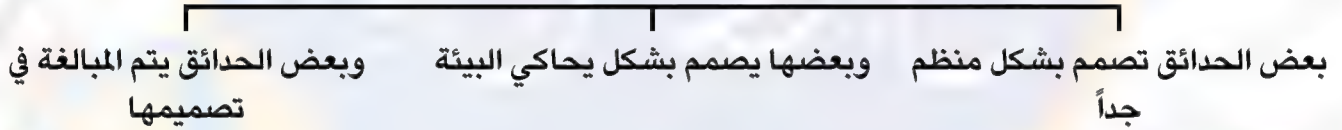
- تتيح المتنزهات والحدائق مجالا للمرح والتعلم، فهما مكانان للاستمتاع والتعلم وتأمل الطبيعة .
- الحدائق أيضا مفيدة للبيئة، فالنباتات تساعد على تقليل تلوث الهواء؛ وذلك لأنها تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون من الهواء الجوي وتطلق غاز الأكسجين .

هل تتشابه جميع الحدائق ؟ تختلف الحدائق بعضها عن بعض من حيث :



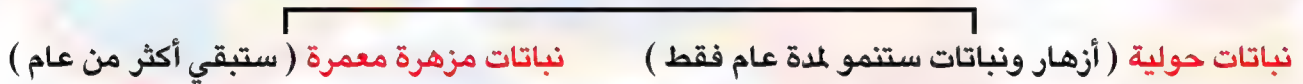
هناك بعض الأمور يجب ان يتم مراعاتها عند تصميم الحدائق مثل :

١ - الشكل :

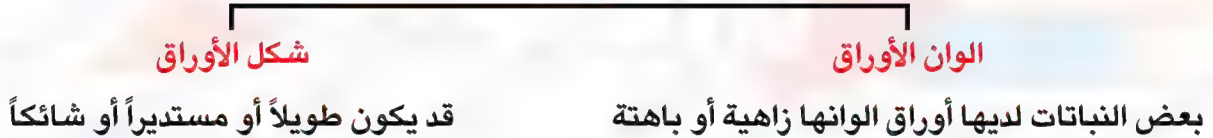


٢ - حجم النبات :

يفكر مصمموا الحدائق في الحجم الذي ستصل اليه النباتات بعد نموها **ففققد تكون :**



٣ - اللون واشكال أوراق النباتات :



٤ - الأشخاص المستفيدين من الحديقة :

يجب التفكير في الأشخاص المستفيدين من الحديقة وتوفير احتياجاتهم للاستمتاع من حيث :

- وجود أماكن الظل للاسترخاء .
- وجود أماكن مشمسة مفتوحة للأطفال حيث يستطيعون الركض واللعب
- توفير مقاعد للجلوس عليها لقراء الكتب .
- توفير أماكن جلوس بالقرب من نافورة الماء للاستمتاع بالصوت الهادئ.

٥ - تصميم الحدائق الكبيرة : لتحوي علي مساحات مختلفة تتميز كل منها بنشاطات مختلفة .



الموضوع الثاني : العناية بالأقمشة والملابس

ما أهمية العناية بالملابس ؟ العناية بالملابس توفر المال لأنها تساعد في الحفاظ علي ملابسك بحالة جيدة لفترة أطول وستجعلك تشعر بالراحة عند ارتدائها .

هل الاعتناء بالملابس مفيد للبيئة ؟ نعم ، لأن شراء كمية أقل من الثياب يعني استخدام عدد أقل من الموارد.



كيفية العناية بالملابس

١ - غسل الملابس : قبل غسل ملابسك يجب فرزها **وتقسيمها بحسب :**

مدي الاتساخ

نوع قماشها
(ثقيل أو خفيف)

اللون

(ملابس بيضاء ، وذات ألوان فاتحة ، ومتشابهة
في درجة اللون ، وملابس الداكنة)

• **اتبع تعليمات التنظيف علي ملصقات الملابس :**

يُغسل باليد فقط



لا يُكوى



يُغسل في الغسالة بمياه باردة

يُكوى على درجة حرارة منخفضة

٢ - معالجة البقع : عندما تجد بقعة على قطعة من ملابسك، يجب معالجتها فور حدوثها وقبل أن يتم غسلها .

٣ - المحافظة على الملابس لمدة أطول ومراعاة البيئة

إستخدم المياه الباردة لغسل الملابس لأن **استخدام المياه الباردة يستهلك طاقة أقل .**

- تجنب استخدام آلة تجفيف الملابس المستهلكة للطاقة .

- استخدام حبل الغسيل أو رف تجفيف الملابس بدلا من آلة تجفيف الملابس .



٤ - كي الملابس : كي الملابس يجعلها أكثر اناقة ، ولكن عليك توخي الحذر والاستعانة بشخص بالغ عند كي الملابس.

٥ - تخزين الملابس : أخيراً ، خزن ملابسك بعناية عن طريق تعليق قطع الثياب أو طيها أو تخزينها بشكل مرتب .

مصادر بعض الأقمشة التي نستخدمها ومميزاتها :

القماش	مميزاته	مصدره
القطن	متين ، يمكن غسله	نبات القطن
الصوف	داقيء ، ولا يتجعد بسهولة .	الأغنام
البوليستر	لا يتجعد ، ويدوم لمدة طويلة .	البتترول
الحرير	ناعم ، لين ، متين	دودة القز
الكتان	خفيف الوزن وجيد التهوية	نبات الكتان



س - في رأيك ما الأقمشة الأفضل للبيئة ولماذا ؟

ج - الأقمشة الأفضل للبيئة أو الأقمشة الصديقة للبيئة هي الأقمشة المصنوعة من جلود الحيوانات أو مصنوعة من النباتات أو المحاصيل التي لا تتطلب مبيدات حشرية أو مواد كيميائية ليرتفع زراعتها ، وتستخدم كميات أقل من الطاقة والماء لزراعتها ، لذلك يعتبر **البوليستر** من الملابس المضرّة للبيئة لأنها مصنوعة من زيوت البترول وغير قابل للتحلل الحيوي .

الموضوع الثالث : تصميم علامة تجارية

العلامة التجارية : تُعبر العلامة التجارية لشركة ما عن **هوية** هذه الشركة.

أهمية العلامة التجارية : تظهر للعملاء بطريقة واضحة ومشوقة طبيعة وأهمية عمل الشركة وهويتها

عوامل يجب مراعاتها عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية

- الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها .
- القيم المهمة بالنسبة إلى الشركة .
- لماذا قد يرغب الناس في التعامل تجاريًا مع شركة ما؟

أهمية استخدام الصور المناسبة للعلامات التجارية

تستخدم العلامات التجارية الناجحةً كلا من الكلمات والرموز والصور والرسوم المناسبة حتى يمكن التعبير عنها بشكل فعال .

شعار الشركة.



- هو **رمز** يوضح للعملاء المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة في رمز .
- الشعار ليس فقط مجرد صور وكلمات بل أكثر من ذلك، فهو يذكر الناس بطبيعة عمل الشركة ككل ، أي ما هي وما عملها ، وما القيم التي تؤمن بها .

عوامل يجب مراعاتها عند تصميم الشعار

١ - السوق المستهدفة :

وهي الفئات الأساسية من العملاء التي تحاول الشركة الوصول إليها لتسويق منتجاتهم .

٢ - التعرف على اسم الشركة :

- غالبًا لا يتضمن الشعار اسم الشركة ، بخاصة إذا كان الاسم طويلًا .
- من الصعب قراءة الشعار إذا كان صغيرًا .
- عند رؤيتك للشعار ، يجب التعرف على الفور أي شركة يمثلها هذا الشعار .

٣ - الألوان :

- الألوان لها دلالات مختلفة عند الناس فمثلاً :



اللون الأزرق للتعبير عن الهدوء والسكينة

اللون الأحمر لإظهار الحماس



El.Motameez.School

الموضوع الرابع : مبادئ التصميم الجيد

إبداعات التصميم التصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر شيء ما ، فلتصميم أهمية كبرى في حياتنا حيث : يجعل استخدام الأشياء سهلاً .



أمور من الواجب مراعاتها عند تصميم منتج ما :

- ١- الشكل الذي سيكون عليه المنتج وطريقة استخدامه .
- ٢- السوق الذي يستهدفه المنتج : أي من هي فئة العملاء التي سترغب في شراء المنتج وكيف سيشترونه .

مبادئ التصميم الجيد : التصميم الجيد هو الأيسر (الأسهل) في الاستخدام .

- ١- يجب ان يكون التصميم غير معقدا ، لأنه قد يصعب على الفئة التي تستخدمه معرفة كيفية استخدامه.
- ٢- يجب أن يوفر التصميم الحل المناسب للعمل المطلوب .
- ٣- على المصممين أن يفكروا بالطريقة نفسها التي يفكر بها المستخدمون .
- ٤- مبادئ الاستدامة : أي إمكانية إعادة استخدام المنتج النهائي او إعادة تدويره بعد استهلاكه بحيث لا يكون له تأثير سلبي علي كوكب الأرض .

اختبار التصميم

من الضروري اختبار تصاميم المنتجات قبل عرضها في الأسواق وهذا يتم من خلال " مجموعة التركيز " .

مجموعة التركيز : هي مجموعة من الناس تقوم بتجريب المنتج قبل عرضه في الأسواق ، فإذا كانت لديهم مشكلة في استخدامه ، فهذا يعني أنه يجب علي المصممين أن يعملوا أكثر علي تحسين تصميم هذا المنتج .

عناصر التصميم

عندما تفكر بتصميم شيء ما، فأنت بحاجة إلى أن تأخذ في الاعتبار استخدام العناصر الأربعة التالية:



✓ اللون

✓ الشكل

✓ الحجم

✓ التركيب



الموضوع الخامس : الإعلان عن منتجك

الإعلانات : توفر معلومات مهمة عن المنتجات والخدمات، من دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوفرة لهم .

أهمية الإعلان

- يساعد الإعلان، بشكل عام، على نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معينة.
- يعكس الإعلان الفعال بشكل مستمر وواضح العلامة التجارية للشركة .
- يعمل على إعلام الناس و تثقيفهم وإقناعهم .
- يساعد على تذكر المنتج أو العمل التجاري .

صفات الإعلان الجيد والناجح :

يجذب الناس ويثير انتباههم ، وللمحافظة على لفت انتباههم، يجب أن يكون الإعلان :

مميزاً وفريداً ولا يُنسى .

قابلاً للتصديق

التسويق الشفهي :

يقوم به مجموعة من العملاء الذين جربوا المنتج واقتنعوا به ، من خلال اخبار العملاء المحتملين عن مدي رضاهم عن عمل أو نشاط تجاري .

يتميز التسويق الشفهي بـ :

يعتبر ذات مصداقية ولا يُنسى ، فالمستمعون يهتمون بسماع كلام الناس الذين يعرفونهم ويثقون بهم.

الأمر الواجب اتباعها لضمان نجاح الحملة الاعلانية :

١- ابتكار شعار :

- أكتب شعاراً يلخص ما ترمز إليه علامتك التجارية .
- يجب أن يقتصر هذا الشعار على بضع كلمات لا تزيد عن **ثلاث** كلمات حاول ان تصف شركتك أو منتجك في تلك الكلمات .

٢- القدرة على التنافس :

- معرفتك لمستجدات منافسيك يساعدك على إعداد إعلانات بارزة وجذابة .

٣- الصدق في الإعلان :

- يجب ان يشتمل اعلانك على معلومات صحيحة وصادقة ، لأن العملاء سيكتشفون لاحقاً اذا ما وعدت بأشياء غير صحيحة .
- يُعد من الأمور غير القانونية إعطاء معلومات خاطئة في إعلان ما .

